

Харченко С. М., Хоменко С. В., Гриб Т. О.

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський національний аграрний університет  
Кафедра фізичного виховання

*В даній статті розкриваються особливості використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку (бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, пересування на лижах, різновидів аеробіки, дихальної гімнастики), для забезпечення позитивного впливу на здоров'я людини за умов дотримання певних правил*

**Постановка проблеми.** В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7-9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я.

***“Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад”.***

Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я [1].

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідрааеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-еробіку, сіть-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу [3]

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей займаючих.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального

відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т.д.) [4, 7]

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з загартуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Дослідження психолога Енна Флетчера із Майамського університету свідчать про те, що 10-тижнева програма аеробних вправ зменшує депресію, роздратованість і покращує імунні реакції.

Велика роль фізичної культури в профілактиці злоякісних новоутворень. Раціональна рухова активність, перешкоджаючи розвитку цих небажаних явищ, стає загальнопрофілактичним засобом. Систематичні заняття аеробними фізичними вправами сприяють підвищенню споживання кисню організмом, збільшують капіляризацію м'язів, покращують постачання кисню і цим самим перешкоджають виникненню онкологічних захворювань.

**Мета даного дослідження:** розкрити зміст та методи впровадження фізичних вправ з метою оздоровлення та активного відпочинку.

**Завдання дослідження:**

1. Дати загальну характеристику оздоровчої фізичної культури, як засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини.
2. Узагальнити методику і використання різноманітних засобів оздоровчої спрямованості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наукою доказано, що здоров'я людини тільки на 10-15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15-20% від генетичних факторів, на 20-25% - від стану навколишнього середовища і на 50-55% - від умов і способу життя. [7].

Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в Давній Греції і в Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н.е.) виказав думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, але і обґрунтував принцип їх застосування. Він писав: "Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта". Давньоримський лікар Гален в своїй праці "Майстерність повертати здоров'я" писав: "Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ"[5].

Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Сталось порушення одного з основних принципів світостворення – принципу рівноваги.

Організм людини чудового збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукує нас до забезпечення організму життєвої збалансованості. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних системах. Коли немає рівноваги, немає здоров'я і добробуту. Недарма кажуть: "Здоровий жебрак щасливіший хворого короля". Коли ми молоді і хвороби нас ще не турбують – над цим не замислюємось. Гребуємо раціональним режимом харчування, праці і відпочинку, фізичним тренуванням і загартуванням. А між іншим вже більше 50% школярів мають різного ступеня порушення в опорно-руховому апараті.

За даними фахівців Латвійського інституту фізичної культури половина випускниць і третина випускників середньої школи мають надмірну масу тіла. Кількість жінок, котрі страждають ожирінням, в нашій країні перевищує 70%, чоловіків – 40%. [2, 6]

Згідно М.М.Яковлеву до 60-річного віку доживають 90% худорлявих і лише 60% повних, до 70-річного віку відповідно 50 і 30, а до 80-річного – 30 і 10. Якщо врахувати те, що збільшення маси тіла на 10% відносно до нормальної, скорочує тривалість життя на 14%, збільшення на 20% - скорочує тривалість життя на 45%, а збільшення на 25% - скорочує життя вже на 74%, то стане зрозумілим, чому ми по тривалості життя знаходимось в сьомому десятку країн. Зв'язок між ожирінням і тривалістю життя був добре відомий ще в Древньому Римі, про що свідчить напис на пам'ятнику римлянину, померлому в 112 років: "Він їв і пив вміру". Проте слід мати на увазі, що і дистрофія ні здоров'я, ні тривалості життя не додає. Італійський дослідник А.Дотто на великому статистичному матеріалі показав, що у людей із зниженою на 15-34% масою тіла відносно до належної, смертність на 8% перевищує смертність людей з нормальною масою тіла.

У школярів із недостатньою руховою активністю, за даними НДУ фізіології дітей і підлітків АПН колишнього СРСР, захворюваність верхніх дихальних шляхів в 3-5 разів вища, ніж у їхніх однолітків. З віком згубний вплив недостатньої рухової активності на стан нашого здоров'я поглиблюється. [4. 6]

Воістину найбезжаліснішим вбивцею людей є ішемічна хвороба серця (ІХС), хоча всього 100 років назад її практично не було. Тепер же вона, та тісно пов'язані з нею інсульти, є практично біля половини всіх смертельних

випадків в високо розвинутих країнах. Наприклад, в США інфаркти щорічно трапляються у 1,25 млн. жителів.

Значна кількість фахівців вважають, що низька рухова активність, як фактор ризику розвитку ішемічної хвороби серця збільшує частоту її виникнення на 30-43%. Це переконливо підтверджують статистичні дані про те, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад бігом підтюпцем в 7 разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю.

У юдей, в яких недостатня рухова активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання, травлення, виникають застійні явища в області малого тазу. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності.

Суттєво підвищується імовірність серцево-судинних захворювань надмірна маса тіла і стреси. Відомий кардіолог А.Л. Мясніков відзначав, що при надмірному нервово-емоційному збудженні рухова активність і фізична робота найбільш сприятливі для нормалізації нервової діяльності [1, 7]

**Результати дослідження та їх обговорення.** В системі оздоровчої фізичної культури виділяють основні напрямки: оздоровчо-рекреативне, оздоровчо-реабілітаційне (спортивно-реабілітаційне, гігієнічне).

**Оздоровчо-рекреативна фізична культура** – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених в процесі праці, тренувальних занять або змагань. Щоб відтінити специфіку цього терміну в сфері фізичної культури, часто говорять “фізична рекреація”.

В сучасному суспільстві основні функції фізичної рекреації зводяться до наступного:

- соціально-генетична (механізм засвоєння соціально-історичного досвіду);
- творчо-атрибутивна (дозволяє її розглядати в розвитку і удосконаленні);
- системно-функціональна (яка розкриває фізичну, як функцію конкретної соціальної системи);
- аксіологічна (ціннісно-орієнтувальна);
- комунікативна (важливий засіб неформального спілкування людей).

Одним із об'єктивних критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності. Висока працездатність є показником міцного здоров'я і навпаки, низькі її значення розглядаються як фактор ризику для здоров'я. Висока фізична працездатність, як правило, пов'язана з більш високою руховою активністю і меншою захворюваністю.

В останні десятиріччя в більшості розвинутих країн світу широко розгорнулась компанія “фізична культура на виробництві”, її першопричина має, безперечно, економічний характер. Вкладати гроші в зміцнення здоров'я виявилось набагато вигідніше, ніж в лікування захворювань.

**Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура** – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ в якості засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювання, травм, перевтоми і інших причин. Застосування окремих форм рухів і рухових режимів з цією ціллю почалось, судячи з історичних довідок, ще в давній медицині і до нашого часу міцно ввійшло в систему охорони здоров'я, переважно в вигляді лікувальної фізичної культури.

В оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації і поступового підвищення навантаження.

Оздоровчо-реабілітаційний напрямок представлено в основному трьома формами:

- 1) групи ЛФК при диспансерах, лікарнях;
- 2) групи здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах і т.д.;
- 3) самостійні заняття.

Специфіка роботи в групах ЛФК розглядається в відповідних розділах предмету “Лікувальна фізична культура”. В рамках ЛФК широко використовується лікувальна гімнастика, дозована ходьба, біг, прогулянки на лижах і т.д. Деякі рухові режими (тонізуючий, тренувальний), розроблені організаційно-методичні форми занять (урочні, індивідуальні, групові).

Заняття в групах здоров'я носять, як загальнооздоровчий характер для людей, які не мають серйозних відхилень за станом здоров'я, а також спеціально спрямований характер з урахуванням специфіки хвороби.

Основними засобами занять є легко дозуючі по навантаженню вправи основної гімнастики, плавання, легкої атлетки. Кращий оздоровчий і тонізуючий ефект досягається при комплексному використанні вправ, бажано різноманітних. Заняття проводяться за спеціально розробленими програмами під керівництвом методиста і наглядом лікаря.

Оздоровчо-реабілітаційна культура відіграє важливу роль і в системі наукової організації праці. Проведення профілактичних міроприємств в фізкультурно-оздоровчих центрах дозволяє зняти стресові явища і негативні наслідки, які виникають внаслідок фізичного і психологічного перенапруження на виробництві і сучасних умов життя. В комплекс профілактичних міроприємств входять різні відновлювальні вправи, які застосовують в режимі і після робочого дня, масаж, баня, психорегулюючі та інші засоби.

Велику роль в системі підготовки спортсмена відіграє **спортивно-реабілітаційна фізична культура**. Вона спрямована на відновлення функціональних і пристосувальних (адаптаційних) можливостей організму після довгих періодів напружених тренувальних і змагальних навантажень, особливо під час перетренування і ліквідації наслідків спортивних травм.

**Оздоровче тренування** чітко відрізняється від спортивного. Якщо спортивне тренування передбачає використання фізичних навантажень в

цілях досягнення максимальних результатів в вибраному виді спорту, то оздоровче – в цілях збільшення або підтримки рівня дієздатності і здоров'я.

Але щоб добитись вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, повинна бути виражена аеробна спрямованість.

**Висновки.** Оздоровча фізична культура – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи.

1. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

2. ФК забезпечує позитивний вплив на здоров'я людини за умов дотримання певних правил:

а) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, що мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

б) фізичні навантаження повинні плануватись відповідно з можливостями учнів;

в) в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

3. Регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих процедур покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, працездатність і попереджує передчасне старіння.

4. Знання і дотримання теоретико-методичних основ оздоровчої фізичної культури (бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, пересування на лижах, різновидів аеробіки, дихальної гімнастики) забезпечує позитивний вплив на організм людини.

### **Література.**

1. Бардак З. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи / З. Бардак, Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17–20.
2. Єрмолова В. Олімпійська освіта в загальноосвітніх навчальних закладах України / В. Єрмолова // Фізичне виховання в школі. – 2008. – № 2. – С. 46–49.
3. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України, 1994, № 4, ст. 80)
4. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – № 33. – 23 квітня 2002 р.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // спортивна газета, 2003р., 4 грудня. Спец. випуск.

6. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1 – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – 536 с. – С. 392 - 394.
7. Рибалко П. Ф. Самостійне оздоровче тренування / П. Ф. Рибалко, В. Л. Жуков, А. Д. Красілов // Навч. - метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017 – 106 с.

### **ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ**

Харченко Сергій Миколайович

Кандидат педагогічних наук, ст. викладач

Кафедра фізичного виховання Сумського національного аграрного університету;

**адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

Хоменко Сергій Васильович

Завідувач кафедрою, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, ст. викладач

Кафедра фізичного виховання Сумського національного аграрного університету;

**адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

Гриб Тетяна Олександрівна

ст. викладач

Кафедра фізичного виховання Сумського національного аграрного університету;

**адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання